



日	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
7 木	ハムスター弁当 えびかつ カルボナーラ ロールケーキ 野菜カレーソテー おにぎり ウインナー 枝豆	スパゲティ麺 ごま 小麦 砂糖 ごはん マヨネーズ 菜種油 マーガリン パン粉	牛 卵 黄粉 かつお 鶏 チーズ 大豆 豚 サバ いわし ウインナー エビ ゼラチン	枝豆 小松菜 人参 葱 しそ カボチャ 大根 ほうれん草 りんご 赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ 昆布 トマト レモン コーン 菜の花 青のり セロリ	394	10.9	16.4
8 金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚 チーズ	玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
12 火	パン給食 ペンのグラタン風煮 ハンバーガー 和風サラダ ロールパン フルーツ(りんご)	パン 砂糖 小麦 じゃが芋 バター ペンネ マーガリン パン粉	鶏 大豆 豚 かつお 卵 牛乳	キャベツ 人参 ブルーン トマト きゅうり パセリ ケチャップ セロリ 生姜 リーフ 葱 赤ピーマン たまねぎ 椎茸 りんご	345	11.5	13.3
13 水	ネコさん弁当 お魚の唐揚げ ミートボール さつま芋 大豆いりこ 和風スパサラダ 高菜飯	ごはん ごま パン粉 スパゲティ麺 砂糖 ごま油 小麦 さつま芋 植物油 なたね油	鶏 いりこ 豚 かつお 卵 大豆	きゅうり 人参 りんご 赤ピーマン コーン 椎茸 セロリ 生姜 ブルーン 高菜 たまねぎ 葱 パプリカ	399	13.5	10.6
14 木	ナポリタン+パン ナポリタンスパゲティ パン	パン 菜種油 スパゲティ麺 小麦 砂糖	牛 豚 大豆	コーン トマト たまねぎ ピーマン ケチャップ	415	12.9	10.3
15 金	なかよしランチ いわしハンバーグ ごぼうサラダ わかたま炒め フルーツ(みかん) 星ポテト 白おにぎり	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 マヨネーズ 米油 砂糖 パン粉	豚 エビ かに 卵 大豆 ハンバーグ アジ まぐろ たら いわし	枝豆 人参 セロリ どうもろこし きくらげ みかん ごぼう わかめ たまねぎ 葱	363	9.5	10.5
18 月	ネコさん弁当 お魚の天ぷら フルーツ(りんご) マカロニサラダ わかめごはん フランクフルト	ごはん マカロニ 小麦 なたね油 マヨネーズ 砂糖	卵 魚肉 ホキ 大豆 かに	コーン りんご 人参 トマト わかめ セロリ 葱	364	11.5	7.4
19 火	にこにこ弁当 チキンカツ ほうれん草としらすの和え物 春雨炒め フルーツ(パイン缶) 煮卵 おにぎり・ふりかけ	ごはん 春雨 小麦 なたね油 ごま 大麦 砂糖 パン粉	牛 しらす干し かつお 鶏 大豆 豚 いりこ 卵 ゼラチン	たまねぎ 椎茸 パイン 人参 海苔 セロリ ピーマン 昆布 ピーマン赤 ほうれん草 葱	391	8.2	11.9
20 水	パン給食 カルボナーラスパゲティ 青菜とコーンのソテー 唐揚げ フルーツ(みかん缶) ブロッコリー ロールパン	パン 砂糖 スパゲティ麺 じゃが芋 小麦 菜種油 バター	牛 牛乳 鶏 チーズ 豚 大豆 卵 かつお	キャベツ 人参 セロリ コーン ブロッコリー みかん 生姜 ほうれん草 赤ピーマン たまねぎ 葱	409	15.4	18.5
21 木	ネコさん弁当 コロケ チヂミ 枝豆 ゼリー 昆布のサラダ かしわめし	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ なたね油 マーガリン パン粉	牛 鶏ミンチ 鶏 卵 大豆	枝豆 たまねぎ 葱 セロリ キャベツ 人参 りんご ニラ コーン 椎茸 もも ごぼう 昆布 オレンジ	376	8.7	7.4
22 金	にこにこ弁当 赤魚の照焼き ビーフンサラダ キャベツとウインナーのソテー フルーツ(みかん) ちくわの磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 米油 小麦 ビーフン マヨネーズ なたね油 ごま 大麦	牛 ちくわ 魚肉 豚 大豆 かつお ウインナー いりこ 卵 赤魚	絹さや 玉ねぎ セロリ キャベツ 人参 みかん コーン 海苔 生姜 葱	389	13.1	8.0
25 月	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん じゃが芋 小麦 菜種油 砂糖 はちみつ	牛 大豆 鶏 豚 チーズ	玉ねぎ トマト 人参 パナナ りんご オレンジ もも	546	10.8	11.6
26 火	ネコさん弁当 ウインナードック フルーツ(りんご) さつま芋 焼きそば ブロッコリー 三角白おにぎり(のり)	ごはん さつま芋 小麦 なたね油 バター 砂糖	豚 大豆 ウインナー 魚肉 卵 かつお 牛乳	キャベツ ブロッコリー 葱 コーン のり りんご たまねぎ サリナス トマト 人参 ブルーン	384	10.7	9.3
27 水	パン給食 えびグラタン キーマカレードック マリネ ロールパン フルーツ(りんご)	パン マカロニ 小麦 菜種油 バター 砂糖	牛 卵 大豆 鶏 牛乳 ゼラチン 豚 チーズ ベーコン エビ	キャベツ パセリ りんご きゅうり ほうれん草 トマト たまねぎ ケチャップ セロリ 人参 葱	312	12.1	11.0
28 木	なかよしランチ プルコギ キャベツとコーンのサラダ 一口エビフライ フルーツ(みかん缶) 枝豆 白おにぎり	ごはん なたね油 小麦 パン粉 ごま ごま油 砂糖	牛 大豆 豚 味噌 卵 エビ	枝豆 人参 セロリ キャベツ ピーマン みかん コーン サリナス ピーマン赤 たまねぎ 葱 レモン	362	10.2	11.3
29 金	ネコさん弁当 れんこんきんぴら チーズ ブロッコリー のり弁(メンチカツ) ポテトサラダ	ごはん 砂糖 小麦 じゃが芋 マヨネーズ なたね油 ごま パン粉	牛 チーズ 鶏 サバ 豚 大豆 卵 かつお	グリーンピース レンコン 葱 玉ねぎ しいたけ りんご 人参 のり セロリ ブロッコリー こんぶ	372	12.3	10.6

